In passato si faceva grande scorta di frutta e verdura nel periodo propizio; oggi pesche e melanzane, carote e carciofini vengono conservati, interi o a pezzi, sottovetro, non per necessità ma per i loro intensi sapori, capaci di ravvivare anche il pasto più semplice.

Olio, aceto e zucchero sono gli ingredienti che caratterizzano queste conserve. Molta attenzione richiedono le conserve di verdura sott'olio che devono sempre essere sottoposte ad un trattamento con sostanze acide, quali l'aceto e il succo di limone e ad un trattamento termico che può variare dai 20 ai 40 minuti a seconda della dimensione della verdura da trattare.

In apertura di capitolo, troverete due versioni delle pesche allo sciroppo di zucchero: una recuperata dalla tradizione delle nostre nonne ed una più originale e speziata: e' necessario sottolineare che la frutta da conservare con lo sciroppo va lavata, sbucciata e privata del picciolo, lo sciroppo deve essere versato lentamente e deve riempire anche le,eventuali bolle d'aria, ed i vasi, prima e dopo il riempimento, vanno sterilizzati per 30 minuti in acqua bollente. Per finire ricordiamo che la conservazione delle conserve sottovetro deve avvenire in luogo fresco buio ed aerato.

Le Conserve sotto vetro

Pesche speziate

INGREDIENTI

1 kg pesche gialle
500 g di zucchero
300 g di aceto bianco
5 grani di pepe nero
4 chiodi di garofano
2 anici stellati
1 bastoncino di cannella

Scegliere le pesche al culmine della loro stagione. Dividerle a metà, togliere il nocciolo e la buccia, avendo molta cura per non rovinare la polpa. Versare l'aceto nel boccale, unire le spezie e bollire 8 min 100° vel 1. Aggiungere lo zucchero per ottenere uno sciroppo cuocere 12 min 80 ° vel 1. Unire le pesche e farle bollire per 5 min 90 ° vel1, controllare con la punta di un coltello che le pesche siano tenere, altrimenti aumentare la cottura.
Togliere le pesche dal boccale lasciando lo sciroppo. Trasferite le pesche direttamente nei vasi sterilizzati. Fare bollire ancora lo sciroppo 3 min 90° vel 1. Versarlo sulle pesche con molta attenzione, affinche' si distribuisca uniformemente . Chiudere ed etichettare i vasi. Conservarli in luogo fresco e buio per 2 mesi prima di utilizzarli.
NOTA:
ideale per carni fredde, maiale e prosciutto.

Zenzero marinato alla giapponese

INGREDIENTI

250 g di radice di zenzero
500 g di aceto di riso
20 g di zucchero semolato
2 cucchiai di succo
di barbabietola cotta

Pelare lo zenzero e tagliarlo a fettine sottili seguendo la fibra. Mettere le fettine in una ciotola coprendole di acqua fredda. versare un litro di acqua nel boccale e portare a bollore 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle gettare le fettine di zenzero scolate e riportare a bollore. Scolare di nuovo le fettine e farle raffreddare in una ciotola; quando sono fredde cospargerle di sale . Versare nel boccale aceto e zucchero, cuocere15 min 70° vel 1. Unire allo sciroppo il succo di barbabietola, amalgamare 30 sec vel 2. Versare il tutto in una ciotola con lo zenzero. Incoperchiare e fare riposare lo zenzero in luogo fresco e buio per 15 giorni. Sterilizzare i vasi per contenerlo. Trasferire lo zenzero e il suo liquido nel vaso. Conservare in frigorifero.

Pesche sciroppate

INGREDIENTI

1 kg di pesche gialle e sode
500 g di zucchero
500 g di acqua
1 limone non trattato

Lavare bene le pesche, buttarle in acqua bollente un attimo,toglierle ed eliminare la buccia. Dividerle a metà e metterle ad asciugare su carta assorbente. Versare lo zucchero, l'acqua, la scorza e il succo di limone nel boccale, preparare lo sciroppo 15 min 90° vel 1. Disporre le pesche nei vasi da un litro di capienza, ricoprire con lo sciroppo, incoperchiare e mettere a pastorizzare per 10 minuti. Collocare i vasi con le pesche in un luogo fresco e buio, per circa 2 mesi.

Carciofini aromatici

INGREDIENTI

10 carciofini piccoli
100 g di olio e.v. di oliva
100 g di vino bianco
1 limone
3 rametti di dragoncello
1 cucchiaio di farina
sale e pepe q.b.

Pulire i carciofini, togliere le prime foglie e spuntarli. Metterli a bagno in acqua fredda con succo di limone e la farina. Inserire la farfalla nel boccale, versare l'olio, aggiungere i carciofini, cuocere 5 min 100° vel 1. Unire il sale, qualche grano di pepe, e il vino bianco; continuare la cottura 5 min 100° vel 1. Versare nei vasi sterilizzati i carciofi con il loro liquido di cottura. Invasare e pastorizzare per 20 minuti.

Peperoni al Vino e Noci

INGREDIENTI

3 peperoni
50 g di gherigli di noci
50 g di uvetta sultanina
2 rametti di basilico
1 litro di vino rosso secco
50 g di olio e.v. di oliva
sale e pepe q.b.

Tritare nel boccale i gherigli di noce: 5 sec vel 5 e mettere da parte. Nel boccale cuocere il vino15 min 100° vel 1. Mettere da parte. Lavare e togliere la pellicina, i semi e i filamenti interni ai peperoni, tagliarli a listarelle.

Versare l'olio nel boccale, inserire la farfalla, rosolare i peperoni 5 min 100° vel 1.

Aggiungere il vino cotto,le noci tritate, l'uva sultanina, il sale il pepe, cuocere 15 min 100° vel 1. Invasare in vasi sterili, aggiungendo in ogni vaso una foglia di basilico e pastorizzare per 30 minuti.

Pesto di Pomodori secchi

INGREDIENTI

200 g di pomodori secchi
500 g di acqua
150 g di olio e.v. di oliva
1 spicchio di aglio
1 rametto di basilico
1 pizzico di sale

Versare l'acqua nel boccale e portare a bollore 5 min 100° vel 1. Scottare i pomodoro secchi per 3 min 100° vel 1. Scolarli e metterli ad asciugare su carta assorbente. Mettere i pomodori nel boccale con aglio, basilico e frullare 30 sec vel turbo. Raccogliere il trito con la spatola, versare l'olio e continuare a frullare 30 sec vel 4 e 1 min vel 8. Questo pesto va utilizzato subito dopo la preparazione.

CONSIGLIO:

E' ottimo come pate' spalmato sul pane tostato. Con l'aggiunta di formaggio stagionato è invece un ottimo condimento per la pasta.

Cipolline, Mandorle e Aceto

INGREDIENTI

500 g di cipolline "borretane" pelate
500 g di aceto bianco
300 g di acqua
20 g di zucchero
100 g di mandorle
qualche foglia di basilico
sale

Nel boccale mettere aceto, acqua zucchero sale e le cipolline; cuocere 15 min 100° vel 1. Scolare, fare asciugare le cipolline su carta assorbente per 12 ore, conservando il liquido di cottura. Disporre nei vasi sterili le cipolline, qualche foglia di basilico, le mandorle senza buccia intere e coprire con il liquido di cottura. Chiudere e pastorizzare per 20 minuti.

Melanzane sottovetro

INGREDIENTI

800 g di melanzane
200 g di aceto
400 g di acqua
sale, origano, aglio, menta q.b.
olio q.b.

Sbucciare, affettare e mettere sotto sale le melanzane per circa 15 minuti. Passarle sotto l'acqua corrente, pennellare d'olio il cestello e stendere le melanzane fino a completo riempimento.

Versare nel boccale l'acqua e l'aceto, inserire il cestello con le melanzane e cuocere 15 min 100° vel 4. A fine cottura togliere le melanzane e farle asciugare bene su carta assorbente. In vasetti di vetro sterili, alternare le melanzane con menta, origano, aglio e ricoprirli di olio. Chiudere e pastorizzare per 20 minuti.

CONSIGLIO:

La variante consiste nell'utilizzare le zucchine tagliate a listarelle sottili al posto delle melanzane.

Carote in agrodolce

INGREDIENTI

1 kg di carote • 300 g d aceto bianco
100 g di sale marino
100 g di zucchero di canna
2 cucchiaini di cannella in polvere
2 spicchi di aglio • 1 peperoncino
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
1 cucchiaino di timo secco

Pulire le carote, lavate a raschiate, affettarle sottilmente e porle in un contenitore di ceramica a strati con il sale. Coprire con un piatto e lasciare riposare 24 ore, mescolando ogni tanto. Versare nel boccale l'aceto e lo zucchero, unire l'aglio e spicchi e le spezie, cuocere a temperatura mite: 15 min. 70° vel. 1(lo zucchero deve essere sciolto dolcemente).
Passare le carote in un colapasta di plastica e metterle sotto l'acqua corrente per eliminare tutto il sale. Asciugare le carote su carta assorbente e metterle nei vasi. Versare lentamente lo sciroppo di aceto avendo cura di coprire le carote fino a 1 cm circa. Battere leggermente il fondo per eliminare eventuali bolle d'aria. Chiudere, etichettare i vasi e conservare in luogo scuro e fresco per una settimana prima di assaggiare.

Cavolfiore in agrodolce

INGREDIENTI

400 g di cimette di cavolfiore
1 busta di pinoli
2 cucchiai di zucchero
100 g di uvetta sultanina
300 g di aceto bianco
500 g di acqua
sale q.b.

Versare nel boccale lo zucchero l'acqua e l'aceto bollire 15 min. 100° vel. 1. Metterlo da parte. Versare un litro di acqua nel boccale, 1 cucchiaio di sale grosso, le cimette di cavolfiore ben lavate e cuocere 15 min. 100° vel. 1. Scolare le cimette e metterle ad asciugare su carta assorbente. Disporre le cimette nei vasi sterilizzati alternandole ad uvetta e pinoli, coprire con lo sciroppo di aceto e zucchero tenuto da parte, chiudere bene i vasi e pastorizzare per 25-30 min.

CONSIGLIO:

Lasciare riposare in dispensa per 30 giorni prima di consumare.